



لا مكان للعنف في العلاقات الشخصية

إتصل بالبرنامج الوطني للعنف
المنزلي على الرقم المجاني:

1-800-799-7233

أو بالرقم المجاني للمعوقين سمعياً:

1-800-787-3224

توفر المساعدة باللغتين الانجليزية والإسبانية مع توفر المترجمين لأكثر من ١٤٠ لغة. توفر المساعدة على مدار الساعة، سبعة أيام في الأسبوع مع المعلومات الكافية عن برنامج العنف المنزلي في منطقتك. المساعدة كاملة السرية ومجانية.

أو إتصل ببرنامج العنف المنزلي المحلي
المدون في دليل الهاتف.

للوصول إلى المساعدة عن طريق الكمبيوتر،

إتصل بالعنوان الإلكتروني:

www.michigan.gov/domesticviolence

دائرة الصحة العامة لولاية ميشيغان

إدارة خدمات ضحايا الاجرام

دائرة الخدمات الاجتماعية

دائرة الخدمات النسائية

مجلس إدارة مكافحة العنف المنزلي
 ومعالجته في ميشيغان

دائرة شرطة ولاية ميشيغان

دائرة الصحة العامة لا تمارس التفرقة في التوظيف، تقديم الخدمات والبرامج.

15,000 printed at 2.89 cents each with a total cost of \$433.00.

٨. وفر له كل ما استطعت من معلومات. أعطه رقم البرنامج المحلي للعنف المنزلي أو رقم البرنامج الوطني للعنف المنزلي وهو رقم طوارئ مجاني ١-800-799-7233 أو الرقم المجاني للمعوقين سمعياً 1-800-787-3224. وهي برامج تراعي السرية التامة ومتوفرة على مدار الساعة.

٩. قم بتحقيق نفسك. إفهم ما ينطوي عليه العنف في المواجهات واللقاءات وما هي الخيارات المتوفرة.

١٠. حافظ على السرية. حافظ على سرية صديقك. لقد اختار أن يشاركك أسراره. ليس من حقك إطلاع الآخرين عليها.

**عنف المواجهات واللقاءات:
الاعتداء الجسمي والجنسي
هما جرائمتان.**

ما هي علامات العنف من عدّف

"المواعيد واللقاءات"؟

- أطلب المساعدة عندما تشعر أنك بحاجة إليها
- إعمل بما ويتفق مع مصلحتك
- إختار أصدقائك حسب إرادتك
- إبتعد عن أي شخص واقطع علاقتك العاطفية معه ولا تشعر بالخوف

كيف بإمكانني مساعدة صديقي؟

من المهم جداً أن لا تتجاهل الإساءة! هذه بعض المعلومات التي يجب أن تتذكرها عند مساعدة صديقك يعاني من الإساءة:

١. يستمع له، أعطه انتباحك المطلق. دعه يشعر بأنك قد استمعت له بإمعان.

٢. صدقه. صدق ما يقوله لك. لقد بذل مجاهداً كبيراً وجمع قواه كي يخبرك بما يمر به.

٣. لا تصدر أي حكم. تأكد أن لا تقم بإصدار أحكامك على قراره أو الحالة التي مر بها.

٤. حاول أن تتفهم ما يقوله. كرس مجاهدك لتفهم أفكاره، وشعوره، والخبرة التي مر بها وقرر أن يطلع عليها - دعه يُعلمك بما ي يريد ولا تبحث عن ما تريده أنت.

٥. كن معيناً ومشجعاً. أيد شعوره وقراره بمشاركة ذلك الشعور، واعلمه أنك تعلم كم كان من الصعب عليه أن يفعل ذلك.

٦. ذكره باستمرار أنه غير مسؤول عن ذلك العنف أو الأنبي. من المحتمل أن يشعر صديقك بأنه اقترف خطأً ولكن وضح له أن الذي قام بالإساءة هو الذي اختار العنف ولهذا فهو الخطأ.

٧. ساند حقه في عمل خياراته. أحياناً نشعر بأننا نعلم ما هو الأفضل. ولكن تذكر أن صديقك له الحق في أخذ قراراته.

٣. هل يشعر هذا الشخص بالغيرة عندما تقرر زيارة عائلتك أو أصدقائك، أو عندما تقرر أن تكون في مواقف اجتماعية معينة؟

٤. هل حاول أن يدفعك هذا الشخص إلى السكر أو المخدرات؟

٥. هل قام هذا الشخص برمي الأشياء عليك، بضررك، بركلك بقدمه، بدفعك، بالإمساك بحنجرتك، أو بالإمساك بك؟

٦. هل تعترض عادةً أو تقوم بخلق الأعذار بسبب تصرفات هذا الشخص، خصوصاً بعد أن يعاملك بفظاظة؟

٧. هل تخاف من قطع علاقتك بهذا الشخص لأنك قد يقوم بإيذائه أو إيهاده نفسه؟

٨. هل أجبرك هذا الشخص على ممارسة الجنس معه؟ أو دفعك إلى ممارسة أي عمل جنسي دون أن يكون لك رغبة في ذلك؟

إذا أجبت بـ "نعم" لأي من هذه الأسئلة، عليك فوراً بمراجعة نفسك تجاه هذه العلاقة. قد تكون نجوت من علاقة تتصرف بالعنف إلا أنك لا تزال تعاني من الألم بسببها. في أي من الحالتين، هناك مساعدة ومعلومات ذات سرية تامة. إتصل بالرقم المجاني للبرنامج الوطني للعنف المنزلي ٨٠٠-٧٨٧-٣٢٢٤، أو ببرنامج العنف المنزلي المحلي على مدار الساعة.

ما هي حقوقك؟

لك الحق أن:

• ترفض
• تغير رأيك

• تكون لك السيطرة على جسمك
• تضع الحدود لتصرفاتك وأن يحترم الآخرون هذه الحدود
• لا يقوم أي شخص بإيذائك جسماً، أو جنسياً، أو كلامياً، أو نفسانياً - وذلك يشمل الأصدقاء، أو أفراد العائلة، أو صديقك في الموعد، أو الغرباء

إستمع وثق بشعورك الداخلي

- ثق بغرائزك وفطرتك إذا شعرت بعدم الارتياح أو الخطر.
- إذا شعرت بعدم الارتياح أو الخوف من في أي موقف، إتصل بصديق أو قريب كي يأتي وينحرجك من تلك الحالة.

هل الشخص الذي أنت على موعد معه يتصرف بالأذى؟

الإجابة على الأسئلة التالية ستساعدك على أن تقرر:

١. هل يهينك هذا الشخص أو يسخر منه؟

٢. هل يعتقد هذا الشخص أن شعوره أهم من شعورك؟